**DERS ÖĞRETİM PLANI**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TÜRKÇE | | | |  | | | |
| 1 | Dersin Adı: | | | ESKRİM FLÖRE I | | | |
| 2 | Dersin Kodu: | | | BEB4011 | | | |
| 3 | Dersin Türü: | | | Seçmeli | | | |
| 4 | Dersin Seviyesi: | | | Lisans | | | |
| 5 | Dersin Verildiği Yıl: | | | 4 | | | |
| 6 | Dersin Verildiği Yarıyıl: | | | 4 | | | |
| 7 | Dersin AKTS Kredisi: | | | 2 | | | |
| 8 | Teorik Ders Saati (saat/hafta): | | | 2 | | | |
| 9 | Uygulama Ders Saati (saat/hafta) : | | | 0 | | | |
| 10 | Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) : | | | 0 | | | |
| 11 | Dersin Önkoşulu: | | | Yok | | | |
| 12 | Dersin Dili: | | | Türkçe | | | |
| 13 | Dersin Veriliş Şekli: | | | Eskrime ilişkin pratik çalışmalarla ve egzersizlerle yürütülür. | | | |
| 14 | Dersin Koordinatörü: | | | Öğr. Gör. İlknur Sütbakan Arıcı | | | |
| 15 | Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları: | | | Öğr. Gör. İlknur Sütbakan Arıcı | | | |
| 16 | Ders Koordinatörünün İletişim Bilgileri: | | | [isutbakan@uludag.edu.tr](mailto:isutbakan@uludag.edu.tr) | | | |
| 17 | Dersin WEB adresi: | | | Yok | | | |
| 18 | Dersin Amacı: | | | Öğrencinin bedenine esneklik kazandırmayı, bedenini ve reflekslerini denetlemeyi, özgüvenini ve rekabet duygusunu geliştirmeyi amaçlayan bir derstir. | | | |
| 19 | Dersin Öğrenme Kazanımları: | | | 1 | Öğrencinin kendine güven duygusunun artırılması | | |
| 2 | Tasarlayarak hareket etme ve hasmını denetleme | | |
| 3 | Konsantrasyon | | |
| 4 | Estetik, refleks, denge gibi bireysel kazanımlar | | |
| 5 | Eskrim sporunun yaşam için ne kadar önemli olduğunu algılamak. \*\*\*\*\* | | |
| 6 | Toplu uyuma yönelik, sporculuğa hizmet edecek egzersizler \*\*\*\* | | |
| 20 | Dersin İçeriği: Belirli kuralları olan, keskin silahlarla yapılan ve rakibi kontrol ederek kendinizi savunmayı içeren eskrimin düşünüldüğü bir derstir. Bu ders ile öğrenciler özgüvenlerini arttırır, planlayarak hareket etmeyi öğrenir ve rakiplerini kontrol eder. Öğrenciler sadece konsantrasyon, esneklik, estetik, refleks, denge gibi bireysel niteliklerini artırmakla kalmaz, aynı zamanda kolektif uyum ve oyunculuk yeteneklerini de arttırır. | | | | | | |
|  | Hafta | **DERS İÇERİKLERİ** | | | | | |
| Ayrıntılı Ders içeriği |  | Teorik | | | | | Uygulama |
| 1 | Eskrimin tarihçesi | | | | | Hız ve denge ile ilgili gösteri |
| 2 | Kılıç çeşitleri örnekleri (epe,flore,sabre) | | | | | Flöre ile gösteri \*\*\* |
| 3 | Eskrimin temelleri | | | | | Temel duruşlar |
| 4 | Eskrimin temelleri (flöre) (baş, el ve vücut duruşu) | | | | | Eskrimin temelleri (flöre) (baş, el ve vücut duruşu) |
| 5 | Eskrimin temelleri (epe) (baş, el ve vücut duruşu) | | | | |  |
| 6 | Eskrimin temelleri (flöre) (baş, el ve vücut duruşu) | | | | |  |
| 7 | Genel değerlendirmeye hazırlık | | | | |  |
| 8 | Genel Değerlendirme (Ara Sınav)  Temel pozisyonlar | | | | |  |
| 9 | Defans ve hücum pozisyonları | | | | |  |
| 10 | 4-6-7-8 paratlar ve video gösterimi | | | | |  |
| 11 | 4-6-7-8 paratlar ve video gösterimi | | | | | Pozisyonlar (defans) |
| 12 | Basit Atak pozisyonları ve video gösterimi | | | | |  |
| 13 | Basit Atak pozistonları ve video gösterimi | | | | | Pozisyonlar (hücum) |
| 14 | Atak ve savunma pozisyonları  Dönem içi çalışmaların tekrarı | | | | |  |
| 21 | Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar: | | | * Eskrim Tarihi Ve Modern Eskrim; ARSEVEN, Rıza; T. E. Federasyonu; 1976 – Ankara * Eskrim Tekniklerinin Temel Unsurları; SÜTBAKAN, Orhan; T. E. Federasyonu; 2010 - Ankara * Türkiye Eskrim Federasyonu İnternet Sitesi Yayınları | | | |
| 22 | Değerlendirme | | | | | | |
| YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI | | | **SAYISI** | | | **KATKI YÜZDESİ** | |
| Ara Sınav | | | 1 | | | % 40 | |
| Kısa Sınav | | | - | | | - | |
| Ödev | | | - | | | - | |
| Yıl Sonu Sınavı | | | 1 | | | % 60 | |
| Toplam | | | 2 | | | % 100 | |
| Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı | | | | | |  | |
| Finalin Başarıya Oranı | | | | | | % 60 | |
| Toplam | | | | | | % 100 | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **23** | **AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU** | | | |
| Etkinlik | | SAYISI | Süresi (Saat) | Toplam İş Yükü (Saat) |
| Teorik Dersler | | 14 | 2 | 28 |
| Uygulamalı Dersler | | - | - | - |
| Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme) | | - | - | - |
| Ödevler | | - | - | - |
| Projeler | | - | - | - |
| Arazi Çalışmaları | | - | - | - |
| Arasınavlar | | 1 | 2 | 2 |
| Diğer | | - | - | - |
| Yarıyıl Sonu Sınavı | | 1 | 2 | 2 |
| Toplam İş Yükü | | 30 | 8 | 60 |
| Toplam İş Yükü / 30 saat | |  |  | 32/16 |
| Dersin AKTS Kredisi | |  |  | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE  DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **PY1** | **PY2** | | **PY3** | **PY4** | **PY5** | **PY6** | **PY7** | **PY8** | | **PY9** | **PY10** | | **PY11** | **PY12** |
| ÖK1 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  | |  |  | |  |  |
| ÖK2 | 3 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  | |  |  | |  |  |
| ÖK3 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  | |  |  | |  |  |
| ÖK4 | 4 | 5 | | 3 | 3 | 3 | 2 |  |  | |  |  | |  |  |
| ÖK5 | 4 | 5 | | 2 | 3 | 3 | 2 |  |  | |  |  | |  |  |
| ÖK6 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 3 |  |  | |  |  | |  |  |
| ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri | | | | | | | | | | | | | | | |
| Katkı Düzeyi: | | | 1 çok düşük | | | 2 Düşük | | 3 Orta | | 4 Yüksek | | | 5 Çok Yüksek | | |